Wiadomości Sokole

Okręgu III. Dzielnicy krakowskiej.

Wychodzą w miarę potrzeby.

Nr. 7. Tarnów 3 czerwca 1926 r. Rok II.

DZIAŁ URZĘDOWY

L. 60. Tarnów, dnia 27 maja 1926 r.

OKÓLNIK Nr. 10.

Niniejszem zawiadamiamy, że program złotu, ogłoszony w Okólniku Nr. 7 z dnia 2 maja b. r. zakończony zostanie skróconą lekcją bez przyborów i przyrządów druhów i druhiń.

Lekcje te, dla zaznajomienia się ćwiczących z niemi, podajemy na innem miejscu.

CZOŁEM!

Witek, sekr. okr. **Zając**, nacz. okr. **Starostka**, wicepr. okr.

Zarząd III. Okręgu Sokolstwa Polskiego Dzielnicy Krakowskiej w Tarnowie

urządza dnia 19-go i 20-go czerwca 1926 r.

ZLOT OKRĘGOWY W MIELCU

na boisku sokolim obok gimnazjum

połączony z uroczystem poświęceniem kamienia węgielnego pod budowę gmachu Sokoła

z następującym programem:

Dnia 19-go czerwca b. r. o godzinie 3 po południu:

Zawody: w biegu na 100 i 200 m.
w biegu rozstawnym 4 × 100 m.
w skoku w wyż
w skoku w dal
w rzucie oszczepem
w rzucie dyskiem.

750

Dnia 20-go czerwca b. r.:

Godz. 6 rano: Próba ćwiczeń wolnych, lancami i maczugami druhów.
Godz. 7 rano: Próba ćwiczeń wolnych druhiń.
Godz. 9'30 rano: Uformowanie pochodu na nabożeństwo do kościoła parafjalnego.

Po nabożeństwie pochód na plac budowy i poświęcenie kamienia węgielnego.

Popoł. godz. 3'30: 1) Ćwiczenia lancami jeden obraz.
2) Ćwiczenia wolne druhiń.
3) Ćwiczenia maczugami druhów.
4) Ćwiczenia wolne druhów.
5) Ćwiczenia na przyrządach.
6) Zawody lekkoatletyczne.

8) Zakończy lekcja gimnastyki szwedzkiej druhów i druhiń.

——:—:——

Po Zlocie odbędzie się **RAUT** w sali Rady powiatowej.

LEKCJA (SKRÓCONA)
dla druhiń bez przyborów i przyrządów.

I. 1) Na palce stań, ręce na barki złóż, — 2) półprzysiad (kuczka), ramiona w bok, — 3) na palce stań, ręce na bark, — 4) postawa (4 razy).

2) Ręce na kark złóż, zwroty głowy w lewo i prawo (4 razy).

3) Ręce na biodra złóż — 1) zwrot tułowia w lewo, 2) skłon w przód, 3) tułów prostuj, 4) zwrot tułowia do przodu, 5, 6, 7, 8, w przeciwną stronę.

4) Podskokiem rozkrok, — 2) postawa (4 razy).

5) Na palce stań, ramiona w dół zewnątrz, skłoń lekko głowę w tył **wdech** — postawa — **wydech.**

II. 1) Drugi szereg wypad lewą w przód, ramiona w górę stromo, — 2) pierwszy szereg zakrok prawą, ramiona w górę, — 3) skłon w tył, — 4) prostuj (drugi szereg trzyma ręce w wysokości łopatek szeregu pierwszego) — trzy razy, poczem skłon w dół — odwrócić szeregi i ćwiczą przeciwnie.

III. Skurcze i rzuty ramion różnostronne — 1) ramiona skurcz, — 2) rzuć lewe ramię w górę — prawe w bok, — 3) ramiona skurcz, — 4) postawa 5, 6, 7, 8, przeciwnie.

IV. 1) Podnieś lewą nogę w przód, — 2) przenieś w bok, — 3) przenieś w tył, — 4) postawa i przeciwna noga (3 razy).

V. 1) Podpór przysiadny, — 2) wyrzuć nogi w tył do podporu leżąc przodem, — 3) podpór przysiadny, — 4) postawa (2 razy).

VI. Zabawa „Trzeciak".

VII. 1) Wypad lewą nogą w bok, lewa ręka na kark, prawa na biodro, — 2) Skłon tułowia w prawo, — 3) tułów prostuj, — 4) postawa — i przeciwnie.

1) Rozkrok lewą i ramiona w górę, — 2) zwróć tułów w lewo i ramiona w bok, — 3) tułów odwróć i ramiona w górę, — 4) postawa, ramiona w dół. — Przeciwnie.

VIII. Skok w miejscu w 5 taktach.

IX. 1) Na palce stań, ramiona w górę, — 2) przenieś ramiona w bok (dłoń) **wdech**, — 3) ramiona przenieś w górę, na stopę stań, **wydech**, — 4) ramiona w dół (3 razy).

LEKCJA ĆWICZEŃ (SKRÓCONA)
bez przyborów i przyrządów dla druhów.

(Liczyć na cztery takty).

1) 12 razy podskoki w miejscu, na palcach, obunóż, — ręce na biodra.

2) 12 razy podskoki w miejscu, na palcach, obunóż — w każdym trzecim takcie rozkrok — ręce na biodra.

3) Trzy kuczki na cztery tempa, — powoli, — ramiona w bok na 1) na palce stań, na 2) 3) kuczka, na 4) powrót do postawy.

4) Trzy przysiady w czterech taktach, — ramiona bokiem w górę — na 1) na palce stań, na 2) przysiad, ramiona w górę, na 3) na palce stań, na 4) postawa, ramiona w dół.

5) Po 3 opady tułowia w przód i zwrot w lewo i naprzemian w prawo — ręce na biodra.

6) Po 3 skłony tułowia w dół, — ramiona w górę (na raz ramiona w górę, — dwa, trzy skłoń tułów w dół, — cztery prostuj tułów, ramiona w dół).

7) Po 3 skłony tułowia w bok na lewo i na prawo naprzemian, — ręce na biodra.

8) Po 3 skłony głowy w przód i w tył (na raz skłoń głowę w przód, na dwa prostuj, na trzy w tył, na cztery prostuj) — ręce na biodra).

9) Po 3 skłony głowy w lewo i w prawo, — ręce na biodra.

10) Po 3 razy — na 1) rozkrok lewą, ramiona w górę, — na 2) ugnij lewą nogę w kolanie, — ramiona w dół i w bok, — na 3) prostuj lewą nogę, — ramiona w dół i w przód, — na 4) ramiona w dół, — przystaw lewą do prawej. — Przeciwnie prawą nogą, — ruchy ramion te same.

11) Ćwiczenia oddechu: na 1) na palce stań — ramiona w dół zewnątrz, dłonie do przodu **wdech**, — na 2) postawa, ramiona w dół, **wydech**, — na 3) ramiona przodem w bok, dłonie do przodu, **wdech**,— na 4) ramiona opuść w dół, **wydech**.

12) Obunóż klęknij — ramiona w górę, — na 1) skłoń tułów w tył, — na 2) 3) wytrzymaj, — na 4) tułów prostuj .

13) Na 1) skok do podporu na barki drugiego, — na 2) 3) wytrzymaj, — na 4) zeskok — i przeciwnie.

14) Po 3 razy Waga wolna — na 1) podnieś ramiona w górę i lewą nogę w tył, — na 2) i 3) skłoń tułów w przód do wagi, — na 4) postawa, ramiona w dół — i przeciwną nogą.

15) Po 3 razy Dzwon — na 1) i 2) pochylają się pierwsi, na 3) i 4) drudzy.

16) Podpór klęczy — na 1) podnieś lewe ramię w bok i w górę i zwróć tułów w stronę ramienia i szybko opuść do podporu, — na 2) prawem ramieniem i w prawą stronę i t. d. — Powstań.

17) 12 razy — Bieg w miejscu.

18) Po 3 razy — Ramiona w bok w rozkroku stań — na 1) zwróć tułów w lewo, — na 2) odwróć, — na 3) zwróć tułów w prawo, — na 4) odwróć.

19) Mocowanie: drugie rzędy w prawo zwrot — dwa kroki marsz — w lewo zwrot. — Na 1) ręce podaj i rozkrok do środka (prawą, lewą), oprzyj stopa o stopę, — na 2) i 3) ciąg przeciwnika, — na 4) postawa. — Następnie w tył zwrot i następuje to samo. — Jeszcze raz w tył zwrot i jeszcze raz to samo.

20) Po 3 razy. Na 1) na palce stań — ramiona w górę, — na 2) przenieś ramiona w bok, dłoń do góry, wdech, — na 3) ramiona przenieś w górę, wydech, — na 4) ramiona w dół.

Z GNIAZD.

Brzeszcze. Dnia 13 maja b. r. odbyły się zawody piłki koszykowej między drużyną T. G. „Sokół" Brzeszcze i drużyną gimnazjum Oświęcim z wynikiem 2 : 1. — Z drużyny sokolej wyróżniali się szczególnie łącznik ataku (Siuta Wł.) i obrona (Cieślawski Ludwik), a z drużyny przeciwnej łącznik obrony (Goldberg). — Sędziował druh Skubis Konrad.

Oświęcim. Dnia 16 maja b. r. odbyły się zawody rewanżowe piłki koszykowej T. G. „Sokół" z reprezentacyjną drużyną gimnazjum Oświęcim, z wynikiem 2 : (0 : 0) na korzyść „Sokoła'. — Sędziował p. Jüttner.

ZLOT SOKOLSTWA SŁOWIAŃSKIEGO W PRADZE.

Rozwijając w dalszym ciągu poczynione postępy przygotowań na Zlot w Pradze, postaram się przedstawić garść wiadomości o rozmiarach tego przedsięwzięcia, które dają miarę, jak wielką rolę odgrywa ten Zlot dla całego państwa Czechosłowackiego.

Otóż sam podatek zlotowy, nałożony na wszystkich członków, tak druhów i druhiń, oraz dorostu sokolego, przyniósł do końca 1925 r. nie mniej nie więcej jak 3,337.000 koron. Podatek ten zożony został nie z funduszów Gniazd, lecz każdy poszczególny członek Gniazda złożyć musiał jednorazowo 10 koron. Daje to dowód, że karność wśród członków nie objawia się tylko wyłącznie do posłuchu w sali na ćwiczeniach lub występach zbiorowych, ale także w kierunku duchowym i zrozumienia potrzeb na rzecz swej zwierzchniej władzy, jaką jest Związek Sokolstwa czechosłowackiego.

Wydatki przewidziane budżetem pierwotnie obliczone na 14 miljonów koron, przekraczają już 16 miljonów. Samo tylko wybudowanie trybun, szatni i innych budynków na boisku kosztować będzie 7 miljonów, zaś kwatery, dekoracja boiska i inne różne urządzenia pochłaniają sumę 5 miljonów koron. Samo rozpisanie nut do ćwiczeń kosztuje już dziś 120.000 koron.

Na dalsze pokrycie tych wydatków czeka wszystkich uczestników Zlotu wydatek w kwocie 20 koron za kartę uczestnictwa, które znów pokryć musi każdy członek z własnych funduszów.

Do przewiezienia wszystkich uczestników Zlotu do Pragi kursować będzie 80 nadzwyczajnych pociągów sokolich, a dla młodzieży 40 pociągów, nie licząc wzmocnione pociągi regularne i boczne linje dojazdowe do stacji głównych.

Na kwatery przydzieliła Rada miejska Pragi 101 budynków szkolnych, w których pomieści się 70.000 osób. Na kwaterach mieszkać będą wszyscy bez różnicy stanu, — wszystko jedno — czy to pan czy nie pan, robotnik czy urzędnik, biedny czy bogaty, młody czy stary. Dla gości obcych przygotowane będą prywatne mieszkania w hotelach i częściowo w mieszkaniach prywatnych. Takich mieszkań będzie przygotowanych dla 5000 osób.

Rozmiar boiska wynosi po dłuższem jego boku 1000 m., t. j. 1 kilometr, zaś boku krótszego 500 m. Ogółem cały kompleks tego terenu na boisko wynosi 320.000 metrów kwadratowych.

Właściwe boisko do ćwiczeń jest o wymiarze 310 m. długości i 202 m. szerokości, obejmuje zatem 62.620 m. kwadratowych, a obliczone jest na 14.000 ćwiczących do ćwiczeń wspólnych w rozstępie na 1.80 m. jeden od drugiego. Na trybunach mieścić się mogą na miejscach siedzących 13.800 osób, na miejscach stojących 42.200, a w pasie wokoło boiska między właściwym boiskiem do ćwiczeń a trybunami 73.550 osób stojących. Szatnie wybudowano na 32.000 ćwiczących.

Do budowy trybun zużyto 7500 m. kubicznych drzewa belkowego i desek, na co w lasach powalono aż 12.000 drzew wysoko rosłych. Do zbicia trybun potrzeba jest 12.700 kg. skobli żelaznych, 14.000 kg. śrub, oraz 1,650.000 sztuk gwoździ.

W ciągu tych trzech dni zlotowych przewinie się na boisku ponad 1 miljon ludzi, t. j. tak Sokolstwa, jak i widzów. Obliczenie to jest dość problematyczne, bo zdaje się, że liczba ta znacznie jeszcze wzrośnie. Trzeba wiedzieć, że bilet wstępu na boisko może otrzymać każda osoba tylko na jeden dzień zlotowy, gdyż inaczej sama ludność Pragi nie byłaby w możności zobaczyć to widowisko. Każdy sprzedany bilet zapisuje się do ewidencji kupujących, tak że ta sama osoba już drugiego biletu nabyć nie może.

Także dla tych co w domu pozostaną, a na Zlot pojechać nie mogą, pomyślano, choć nie o udziale bezpośrednim, ale przynajmniej pośrednim, a mianowicie: Otóż dla nich funkcjonować będzie szeroko rozgałęziona sieć „Radjo“, która już dziś objęła całą Czecho-

słowację, tak dalece, że nawet w najmniejszych Gniazdach sokolich istnieje stacja odbiorcza, przez którą słychać będzie wszystkie przemówienia uroczystościowe, wygłoszone w czasie Zlotu, a nadto wszystkie utwory, grane do ćwiczeń.

Początkiem uroczystości zlotowych będzie II. Zjazd młodzieży szkół średnich, która zjeżdża do Pragi na międzyszkolne zawody gier i zabaw w liczbie 12.000 obojga płci, a występ ich wchodzi w ramy programu zlotowego; jako dalszy ciąg odbędzie się w połowie czerwca Zlot młodzieży sokolej, przyszłość Sokolstwa czeskiego, która przybędzie w liczbie 34.000, w czem będzie 700 młodzieży jugosłowiańskiej.

Jest to młodzież, która wkrótce wstępuje w szeregi czynnych członków, a która jest podwaliną całej organizacji Sokolstwa czeskiego.

Po tychże dniach następują już właściwe dnie zlotowe, poprzedzone zawodami, do których zgłoszono tysiące zawodników druhów i druhiń.

Pierwszy dzień Zlotu, t. j. 4 lipca, jest dniem o programie wypełnionym wyłącznie przez Sokolstwo czeskie; dzień drugi jest dniem gości, a dzień trzeci rozpocznie znów program Sokolstwo, a zakończy go wojsko występem z dziedziny przygotowania zbrojnego.

We wszystkie dnie wieczorem odbędą się Akademje w salach sokolich i teatrach, a nadto uroczyste przedstawienia na różnych miejscach. Nadto w każdy dzień wieczór odegraną zostanie na boisku zlotowem scena p. t. „ZBRATANIE SŁOWIAN".

W trzeci dzień Zlotu, t. j. 6 lipca odbędzie się uroczysty pochód przez ulice miasta i oddanie hołdu Rzeczypospolitej Czeskiej przed prezydentem państwa prof. Masarykiem.

Na wszystkie dnie zlotowe wydanych zostanie $1^{1}/_{2}$ miljona biletów wstępu na boisko, a których będzie aż 100 rodzaji.

Hasło samowystarczalności gospodarczej uwydatni się propagandowym targiem sokolim, w którym znajdzie się cała działalność tak na polu wychowawczym, artystycznym, przemysłowym, sztuki i pracy sokolej we wszystkich kierunkach. Wystawców zgłosiło się ponad 280.

Udział we wszystkich dniach zlotu przyrzekł prezydent państwa, który każdego dnia będzie obecnym w czasie ćwiczeń na boisku i w szatniach między członkami.

Myślą przewodnią całego Zlotu jest: „Zjednoczyć wszystko, co zdrowe i żyć pragnie w narodzie, złączyć wszystkie narody słowiańskie w imię wspólnego braterstwa i miłości wzajemnej i utrwaleniu myśli o ogólnem wychowaniu zdrowego społeczeństwa z postępem nowych wymogów życiowych".

Pokazać całemu światu siłę i rozkwit narodu. Pozyskać tem samem zaufanie nietylko u swoich, ale i braci słowiańskiej, pozyskać dla idei sokolej nowych przyjaciół i wnieść dobre imię dla sławnych narodów słowiańskich. **G. Holoubek.**

KOMUNIKAT.

Zarząd III. Okręgu Dzielnicy krakowskiej, jakoteż Redakcja „Wiadomości sokolich" upraszają wszystkie Władze sokole, bratnie Okręgi, Gniazda i Członków tychże, przy wysyłaniu pism w sprawach sokolich adresować te na ręce druha St. Starostki, Tarnów, Katedralna 3, a to ze względu, że listy te często dostają się do niewłaściwych rąk i bywają wysyłane do prezesa Okręgu, mieszkającego w Brzesku, co powoduje zwłokę w wykonaniu nieraz bardzo pilnych poleceń Władz, lub też listy takie zupełnie giną.

Tak się stało z listem Czcigodnego Naczelnika Dzielnicy małopolskiej we Lwowie druha Świątkiewicza, który w swym liście prosi o oczekiwanie Go na stacji kolej. w Tarnowie, celem udzielenia informacyj **służbowych** co do odbyć się mającego 6-ciotygodn. kursu sokolego w Starym Sączu.

List adresowany wyraźnie „Zarząd Okręgu III." dostał się do rąk prezesa Gniazda tarnowskiego Karola Nowaka, który odesłał go do Brzeska, powodując jeden dzień zwłoki, tak, że druh Świątkiewicz jadąc do Starego Sącza, musiał przerwać jazdę w Tarnowie w rannych godzinach i szukać kogoś z Okręgu w mieście, celem zasiągnięcia wspomnianych wyżej informacyj.

Druha Naczelnika Świątkiewicza najmocniej przepraszamy, że nie stało się życzeniom Jego zadość.

Wydawca i nakładca: Zarząd III. Okręgu. — Redaktor odpow.: Stan. Starostka

Z drukarni J. Pisza w Tarnowie